

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberlanjutan eksistensi manusia di muka bumi ini di sokong oleh beberapa faktor baik dari faktor fisiologis maupun psikologis. Pengaruh faktor fisiologis didapat dari makanan dan hal-hal yang menunjang kesehatan fisik, sedangkan pengaruh faktor psikologis berasal dari berbagai macam yang dapat menunjang kesehatan mental, antara lain *self esteem* (harga diri).

Apabila *self esteem* individu rendah maka hal itu akan mengakibatkan hal-hal yang negatif pula. *Low self esteem* (harga diri rendah) sering dihubungkan dengan permasalahan gangguan mental seperti, depresi, kecemasan, dan permasalahan belajar. Juga beberapa kesulitan seperti, kegagalan, kerugian, dan kemunduran. Sebaliknya, *high self esteem* (harga diri tinggi) diyakini menjadi dasar bagi perkembangan mental yang sehat, kesuksesan, dan kehidupan yang efektif. Leary and MacDonald (Mruk, 2006) menuliskan hasil riset tentang karakteristik umum yang berhubungan dengan *low self esteem* yaitu, *People with lower trait self-esteem tend to experience virtually every aversive emotion more frequently than people with higher self-esteem. Trait self-esteem correlates negatively with scores on measures of anxiety.*

Fakta tak terelakkan muncul berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fourth edition* yang menyebutkan bahwa *low self*

esteem diidentifikasi sebagai salah satu *diagnostic criterion* dari 24 gangguan mental (American Psychiatric Association, 2000).

Penelitian mengenai *self esteem* pernah dilakukan oleh Yuniar dan Rahmina. Penelitian tersebut mengenai *self esteem* pada remaja putri yang berusia 15-18 tahun. Remaja putri yang memiliki *self esteem* dalam kategori tinggi sebanyak 32 orang (32%), remaja putri yang memiliki *self esteem* dalam kategori sedang sebanyak 41 orang (41%), dan remaja putri yang memiliki *self esteem* dalam kategori rendah sebanyak 27 orang (27%). (Jurnal Psikologi Klinis Vol 1 no 02 tahun 2012)

Kerri Lee Krause; Sandra Bochner; Sue Duchesne, dalam bukunya *Educational Psychology For Learning And Teaching* (2006) menyebutkan beberapa riset terkait dengan *low self esteem/negative self esteem* pada remaja (adolescent), yaitu : *self esteem* negatif hubungannya dengan penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang (Irving dkk, 2002), depresi dan bunuh diri (Leslie, Stein & Rotheram-Borus, 2002;), kelainan makan (Ross & Ivis, 1999). Kejahatan dan agresi (Ackard & Neumark-Sztainer, 2006), merintangi partisipasi dalam kegiatan olah raga (Perry-Burney & Takyi, 2002) dan kehamilan remaja (Lipovsek et al., 2002).

Hong juga pernah meneliti tentang *self esteem* pada siswa di Taiwan yang hasilnya adalah siswa laki-laki memiliki nilai skor total *self esteem* yang lebih tinggi daripada siswa perempuan. Kemudian siswa laki-laki kelas 3 memiliki *self esteem* yang sama tinggi dengan siswa laki-laki kelas 2 dan 1. Seangkan pada siswa perempuan kelas 2 dan 1 memiliki skor *self esteem* yang lebih rendah

dibandingkan siswa perempuan kelas 3. Jumlah keseluruhan nilai skor total dari kelas 1-3 yang memiliki skor *self esteem* tinggi adalah 17,5%, yang memiliki skor *self esteem* sedang adalah 67,5%, dan yang memiliki skor *self esteem* rendah adalah 15%. (Hong, 2002)

Self esteem diyakini menjadi akar masalah disfungsi sosial individu. Branden (1994), seorang tokoh dalam gerakan harga diri (*self esteem*), menyatakan bahwa *self esteem* memiliki konsekuensi yang mendalam untuk setiap aspek eksistensi manusia, lebih lanjut Branden menegaskan bahwa sebuah masalah psikologis tidak disebabkan oleh penyebab yang tunggal, seperti kecemasan dan depresi, takut akan keintiman atau kesuksesan, dan penganiayaan terhadap anak-anak.

Self esteem merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup. Kurangnya harga diri (*self esteem*) akan menghambat pertumbuhan psikologis individu, karena *self esteem* positif berperan untuk menjalankan pengaruh dari *immune system of consciousness* (sistem kekebalan kesadaran) yang dapat memberikan perlawanan, kekuatan dan kapasitas untuk regenerasi. Pada saat individu mengalami *self esteem* negatif, maka ketahanan dirinya dalam menghadapi kesengsaraan hidup menjadi berkurang, menjadi hancur sebelum menaklukan perasaan berharga dirinya, cenderung untuk menghindari rasa sakit dari pada menyongsong kegembiraan dikarenakan *self esteem* negatif lebih menguasai dirinya dari pada *self esteem* positif.

Selain itu, *low self esteem* (harga diri rendah) dapat berisiko terjadinya isolasi sosial, yakni : menarik diri, isolasi sosial menarik diri adalah gangguan kepribadian yang tidak fleksibel pada tingkah laku yang maladaptif, mengganggu fungsi seseorang dalam hubungan sosial (DepKes RI, 1998). Akibat paling parah dari *low self esteem* yakni mengakibatkan gangguan kejiwaan. Hasil survei Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2000 menyatakan tingkat gangguan jiwa orang di Indonesia tinggi dan di atas rata-rata gangguan kesehatan jiwa di dunia. Hal ini ditunjukkan dengan data yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI tahun 2000 yaitu rata-rata 40 dari 100.000 orang di Indonesia melakukan bunuh diri, sementara rata-rata dunia menunjukkan 15,1 dari 100.000 orang, rata-rata orang bunuh diri di Indonesia adalah 136 orang per-hari atau 48.000 orang bunuh diri pertahun (Depkes, 2009)

Low self esteem (harga diri rendah) merupakan komponen Episode Depresi Mayor, dimana merupakan bentuk aktifitas hukuman atau punishment (Stuart & Laraia, 2005). Depresi adalah emosi normal manusia, tapi secara klinis dapat bermakna patologik apabila mengganggu perilaku sehari-hari, menjadi pervasif dan muncul bersama penyakit lain. Harga diri rendah (*low self esteem*) adalah perasaan tidak berharga, tidak berarti dan rendah diri yang berkepanjangan akibat evaluasi negatif terhadap diri sendiri dan kemampuan diri. Adapun tanda dan gejala *lo self esteem* meliputi: Mengkritik diri sendiri; Perasaan tidak mampu; Pandangan hidup yang pesimis; Penurunan produktifitas; Penolakan terhadap kemampuan diri. Selain itu juga dapat diamati penampilan seseorang dengan *low self esteem*, yakni terlihat dari kurang memperhatikan perawatan diri, berpakaian

tidak rapi, selera makan kurang, tidak berani menatap lawan bicara, lebih banyak menunduk, bicara lambat dengan nada suara lemah.

Dengan demikian diharapkan bahwa setiap individu dapat mempunyai *high self esteem* (harga diri tinggi) agar terindar dari segala permasalahan mental. Namun pada kenyataannya tidak semua individu mempunyai *high self esteem* (harga diri tinggi). Ada beberapa yang masih merasa minder dan kurang berharga, memandang diri rendah.

Seperti hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada 3 mahasiswa psikologi diperoleh keterangan bahwa mereka mengaku merasa diri kurang berharga dikarenakan beberapa alasan, antara lain tidak punya sahabat sehingga merasa tidak pantas untuk dekat dengan teman, kemudian ada yang merasa kurang kalau punya sahabat pasti dikhianati oleh sahabatnya, dan karena merasa diri kurang menarik.

Oleh karena itu perlu kiranya dicari faktor yang mempengaruhi *self esteem* (harga diri). Dari wawancara di atas dapat diperoleh sedikit gambaran bahwa rendahnya harga diri (*low self esteem*) juga dipengaruhi karena tidak mempunyai sahabat atau sulit menjalin persahabatan yang langgeng, sehingga dapat disimpulkan bahwa rendahnya harga diri (*low self esteem*) karena kurangnya persahabatan yang dialami oleh interviewee. Penarikan kesimpulan oleh peneliti ini didukung oleh pendapat Hartup and Stevens (1997) bahwa teman merupakan sumber kognitif dan afektif yang dapat memperkuat harga diri (*self esteem*) dan juga perasaan sejahtera. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Okada (2012) bahwa ada hubungan antara persahabatan dengan *self esteem*

dengan sampel sebanyak 262 mahasiswa di Universitas Jepang, hasilnya bahwa individu yang tingkat persahabatannya tinggi akan dapat memelihara hubungan yang positif dengan teman-temannya melalui pendapat mereka yang secara jujur, secara konsekuen memelihara harga diri yang tinggi (*high self esteem*).

Kurt (dalam Ahmadi, 1991) mengemukakan bahwa persahabatan adalah hubungan pribadi yang akrab atau intim yang melibatkan setiap individu sebagai suatu kesatuan; sedangkan hubungan pertemanan merupakan hasil dari suatu hubungan formal dan suatu tingkat permulaan dalam perkembangan kearah persahabatan.

Argyle dan Henderson (dalam Hildayani, 1997) juga memberikan definisi mereka tentang persahabatan. Menurut mereka, persahabatan meliputi orang-orang yang saling menyukai, menyenangkan kehadirannya satu sama lain, memiliki kesamaan minat dan kegiatan, saling membantu dan memahami, saling mempercayai, menimbulkan rasa nyaman dan saling menyediakan dukungan emosional.

Persahabatan itu sendiri menurut Mendelson (dalam Brendgen, dkk., 2001) adalah suatu proses bagaimana fungsi persahabatan (hubungan pertemanan, pertolongan, keintiman, kualitas hubungan yang dapat diandalkan, pengakuan diri, rasa aman secara emosional) terpuaskan.

Sehingga dapat diasumsikan bahwa individu yang mempunyai tingkat persahabatan yang tinggi akan mempunyai *self esteem* yang tinggi pula.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merumuskan masalah yang diajukan oleh penulis adalah apakah ada hubungan antara persahabatan dengan *self esteem*?

Sehingga penulis merumuskan judul penelitian: “Hubungan Antara Persahabatan Dengan *Self Esteem*”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara persahabatan dengan *self esteem*.
2. Untuk mengetahui tingkat persahabatan subjek.
3. Untuk mengetahui tingkat *self esteem* subjek.
4. Untuk mengetahui sumbangan efektif persahabatan terhadap *self esteem*.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi orang tua diharapkan mampu mendorong anaknya untuk menjalin persahabatan di setiap masa, agar *self esteem* juga dapat selalu tinggi .
2. Bagi subjek penelitian agar mampu menjalin persahabatan yang berkualitas sehingga *self esteem* dapat dipertahankan selalu tinggi.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat memberikan informasi dalam mengamati dan menganalisa kondisi dan fenomena yang terjadi terutama yang berkaitan dengan persahabatan dan *self esteem*.